



Société
canadienne
de pédiatrie

English on page 783

La salubrité alimentaire à la maison

Des aliments mal manipulés, mal préparés ou mal entreposés peuvent être contaminés par des germes. Il n'est pas toujours possible de s'en rendre compte par le goût ou l'odeur.

Ces germes peuvent provoquer des maux de ventre, de la diarrhée, des vomissements ou de la fièvre. Certains germes provoquent des problèmes plus graves, tels qu'une insuffisance rénale, une infection sanguine ou même une paralysie. Les bébés et les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli sont plus vulnérables aux aliments contaminés.

Comment les germes pénètrent-ils dans les aliments?

L'approvisionnement alimentaire du Canada est l'un des plus sûrs au monde. Pourtant, il y a des cas d'infections reliées aux aliments, pour les raisons suivantes :

- les aliments d'origine animale (comme la viande, la volaille) peuvent contenir des germes provenant de ces animaux;
- les légumes et les fruits peuvent être contaminés par des germes dans le sol ou pendant la récolte;
- les germes peuvent aussi pénétrer dans les aliments pendant leur manipulation, leur traitement, leur entreposage ou leur transport.

En général, les aliments autres que la viande et la volaille crues, les œufs et les produits laitiers non pasteurisés ne contiennent pas assez de germes pour vous rendre malade. Les aliments pasteurisés ont subi un processus qui tue les germes sans en modifier la valeur nutritive.

La plupart des germes croissent très lentement au réfrigérateur, mais plus rapidement à la température ambiante (quand vous laissez la viande sur le comptoir). À domicile, les germes qui peuvent se trouver sur vos aliments peuvent atteindre des niveaux élevés s'ils sont mal entreposés, mal manipulés et mal cuits.

Le gouvernement publie un avertissement lorsqu'un produit alimentaire rend les gens malades. Santé Canada les diffuse dans son site <www.hc-sc.gc.ca/fn-an/advisories-avis/index_f.html>. Vous en entendrez aussi parler à la radio, à la télévision, dans Internet et dans les journaux.

Comment puis-je assurer la sécurité de ma famille?

- **Choisissez des aliments sécuritaires pour votre enfant.**
 - Évitez les produits laitiers et les fromages non pasteurisés, de même que les jus de fruits et de légumes non pasteurisés, à moins qu'ils aient été préparés à partir de fruits ou de légumes frais, lavés juste avant d'être servis. Vous pouvez vérifier sur l'étiquette si le lait et les jus que vous achetez sont pasteurisés.
 - Rincez bien les fruits et légumes frais à l'eau courante, surtout si vous les mangez crus. Il faut nettoyer avec soin la laitue, les épinards et les autres feuilles de salade. Les jeunes enfants devraient éviter de manger de la luzerne, des haricots velus ou d'autres germes s'ils sont crus ou mal cuits, parce qu'il se peut que les graines utilisées pour la germination aient contenu des germes.
 - Les enfants de moins d'un an ne doivent pas manger de miel. Le miel peut contenir la forme inactive d'un germe responsable du botulisme infantile, une maladie qui touche les jeunes enfants. Ce germe peut être dangereux pour les nourrissons, mais pas pour les enfants plus âgés et les adultes. La pasteurisation ne permet pas de se débarrasser de ces germes, qui ne sont pas rendus inoffensifs par le mode d'entreposage du miel.
- **Séparez les aliments crus des aliments cuits.**
 - Entreposez la viande, la volaille, le poisson ou les fruits de mer au réfrigérateur dans un contenant étanche, afin que le jus ne se répande pas sur d'autres aliments.
 - Conservez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus bien séparés des aliments cuits et des fruits et légumes frais. Lavez-vous les mains et lavez les ustensiles, les planches à découper et les surfaces de travail avec soin après avoir manipulé de la viande crue et avant d'utiliser ces mêmes articles pour préparer des légumes crus, de la salade, des sandwiches ou d'autres aliments.
 - Lorsque vous préparez des grillades, ne déposez pas la viande cuite dans le plat qui contenait la viande crue.

- **Lavez-vous les mains.**
 - Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau savonneuse avant de préparer ou de manipuler des aliments. Lavez-vous également les mains après avoir manipulé de la viande, de la volaille ou des poissons et fruits de mer crus.
 - Si vous vous êtes interrompu pour une raison ou pour une autre pendant la préparation des aliments, notamment pour aller aux toilettes, changer une couche ou toucher un animal, lavez-vous les mains avant de vous remettre à faire la cuisine.
- **Cuisez les œufs et la viande à fond, y compris les saucisses à hot-dog, les saucisses, la volaille et les poissons et fruits de mer.**
 - La viande crue est souvent contaminée par des germes nuisibles. Vous détruirez les germes dangereux si vous cuisez la viande jusqu'à ce qu'elle soit fumante.
 - Il est très important de cuire à fond le bœuf haché et les autres boulettes de viande. La viande doit être brune au centre, plutôt que rosée ou rouge. Les jus de viande doivent être brunâtres ou de couleur claire.
 - Cuisez la viande à fond lorsque vous faites des grillades. La viande hachée mal cuite peut provoquer la « maladie du hamburger », une infection grave qui peut provoquer des dommages à l'intestin et aux reins.
 - La volaille aussi doit être bien cuite, et non rosâtre ou rouge, et elle ne doit pas être crue autour des os. Le poulet et les œufs mal cuits peuvent provoquer une grave forme de diarrhée.
- **Mangez les aliments peu après leur cuisson.**
 - Maintenez la chaleur des aliments chauds, à au moins 60 °C (140 °F).
 - Maintenez la fraîcheur des aliments froids, à un maximum de 4 °C (40 °F).
 - Ne laissez pas les aliments refroidir à la température ambiante. Si vous les servez plus tard, réfrigérez-les sur-le-champ.
- **Entreposez correctement les aliments.**
 - Si vous cuisez les aliments à l'avance, laissez-les au four à une température supérieure à 60 °C (140 °F) ou faites-les refroidir rapidement et entreposez-les à une température inférieure à 4 °C (40 °F) afin d'éviter la croissance des germes qui sont peut-être restés dans les aliments.
 - Entreposez rapidement les restes au réfrigérateur ou au congélateur.
 - Mangez immédiatement les pâtisseries remplies de crème, les salades de patate ou aux œufs ou les autres salades contenant une vinaigrette crémeuse ou rangez-les rapidement au réfrigérateur.
 - Assurez-vous de régler votre réfrigérateur à une température maximale de 4 °C (40 °F).
- **Réchauffez correctement les aliments.**
 - Lorsque vous servez des restes réchauffés, réchauffez-les à fond.
- **Maintenez la cuisine propre.**
 - Nettoyez la vaisselle, les ustensiles, les planches à découper et les comptoirs qui ont été en contact avec des aliments avant et après chaque usage. Utilisez de l'eau chaude.
- **Protégez les aliments.**
 - Les insectes, les rongeurs et d'autres animaux, y compris les animaux de compagnie, peuvent être porteurs de germes. Entreposez les aliments non périssables (qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés) dans des contenants fermés et en lieu sûr.
- **Utilisez de l'eau potable.**
 - Utilisez toujours de l'eau potable lorsque vous préparez des aliments. Si vous n'êtes pas certain de la qualité de l'eau, faites-la bouillir.

Renseignements supplémentaires

- Les infections d'origine alimentaire, un commentaire sur les maladies infectieuses en pédiatrie de la Société canadienne de pédiatrie est accessible à <www.cps.ca/francais/publications/MaladiesInfectieuses.htm>
- Partenariat canadien pour la salubrité des aliments. <www.canfightbac.org/fr/>
- SécuritéCanada.ca – Salubrité des aliments <www.safecanada.ca/link_f.asp?category=11&topic=78>
- Pour obtenir un tableau complet sur les infections alimentaires et les moyens de les éviter, consultez le site <www.soinsdenosenfants.cps.ca>

Ces renseignements ne devraient pas remplacer les soins et les conseils médicaux de votre médecin. Tous les documents de la Société canadienne de pédiatrie sont régulièrement évalués, révisés ou supprimés, au besoin. Consultez le site *Soins de nos enfants* (www.soinsdenosenfants.cps.ca) pour en obtenir la version à jour. L'information peut être reproduite sans permission et partagée avec les patients et leur famille.